

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen
300 gr half-om-half gehakt
2 teentjes knoflook
1 theelepel ras el hanout
1 kleine theelepel komijnpoeder
1 kleine theelepel korianderpoeder
1 kleine theelepel paprikapoeder
mespuntje chilipoeder
5 gr fijngehakte peterselie
peper en zout
optioneel: vier grote satéprikkers

TURKSE KEBAB

Bevat per portie:: Kcal: 181 | Eiwit: 15,3 gr | Koolhydraten: 0,7 gr | Vet: 12,5 gr | Vezels: 0,2 gr

ZO MAAK JE HET

• Meng alle ingrediënten goed door elkaar en verdeel in vier porties.
• Maak van elke portie een soort gehaktstaaf. Je kunt ze wat steviger maken door ze als een soort toffee in te rollen in plasticfolie en een half uurtje in de koelkast te leggen. Maar dat hoeft niet perse.
• Steek eventueel een satéprikker door elke kebab. Ook dat is niet verplicht maar het ziet er wel leuk uit.
• Laat een grill- of koekenpan goed heet worden. Smeer ondertussen de kebabs in met een dun laagje olijfolie.
• Bak de kebabs op hoog vuur in ongeveer 10 minuten gaar.

TIPS EN TRICKS

• Zorg ervoor dat de kebab aan de buitenkant echt flink gebakken is. Dat komt de smaak alleen maar ten goede. Begin dus met goed hoog vuur en draai het halverwege eventueel iets lager als je bang bent dat ze gaan verbranden.
• Als je het makkelijker of leuker vindt kun je van dit recept ook gewoon ‘hamburgers’ of ‘balletjes’ maken. Voor de smaak maakt dat niets uit.
• Lekker met een frisse knoflooksaus zoals bijvoorbeeld deze magere variant: http://members.projectgezond.nl/magere-knoflooksaus/